

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

^

Schuljahr Woche	Klasse 5 (2x 67,5)		Klasse 6 (2x67,5) + 11x 67,5 zusätzlich während der Schwimmzeit		
1	Heidelberger		LA BF 3.2	Schwimmen	BF 4.1-4
2	Ballschule	Aufwärmen	Basis-	Wasser	BF1.2 Ausdauer
3	BF 7.1	BF 1.1	fertigkeiten	-gewöhnung	15 Min
4				Bronze	mind. 200m
5			BF 2.2 Lernförder I.	Springen,	BF 1.2
6		Laufen	Spiele	Tauchen,	
7		(15 Min. ohne Unterbrechung)		Bewegungsgestaltung	
8	Bälle, Bänder, Reifen			Kraulschwimmen	
9	BF 6.1				
10	Laufen, Hüpfen, Springen		FR		
11					
12			Basketball BF 7.2		
13	Kämpfen und Ringen				
14	BF 9.1		<i>Grundlegende Taktik und Technik</i>		
15					
16					
17					
18	LA Vorbereitung Hallen-Bujus				
19	BF 3.1		Turnen - Boden		
20	WKIV – Hochsprung, Flatterball,		Bewegungsfolge	Ninja Warriors	
21	Staffel, Medizinballweitstoß		Rolle, Handstand,	Vielfältig turnerisch	
22				bewegen	
23	Roll(brett)-Parcours		Rad	BF 1.3	
24	BF 8.1		BF 5. 2		
25			Basisfertigkeiten schulen (FR)		
26					
27	Turnen – Boden		Freiraum		
28	Rolle, Handstand, Rad		Vielfältiges Bewegen mit Bällen		
29	Bewegungsverbindung				
30	BF 5.1		BF 6.2 Modetanz (Videoclip)		
31			Nachtanzen (umgestalten)		
32			<i>Macarena/Fortnite-dance o.ä.</i>		
33	Kleine Bewegungsspiele				
34	BF 2.1				
35					
36					
37					
38	Freiraum				
39	Radtour Heidhof-Spielplatz				
40					

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundarstufe

UV Klasse 5	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (WS) (67,5 Minuten)	KE
UV 1	Spielen mit allen Bällen – vielfältige Spielformen zur Förderung sportspielübergreifender grundlegender Fertigkeiten (Stärkung der Koordination: Wurf, Pass, Schuss, Dribbling mit Hand und Fuß usw.) und Fähigkeiten (einfache taktische Prinzipien (Freilaufen, Räume nutzen und Anbieten) Heidelberger Ballschule	7.1	8-10	BWK 7.1 Ska1,e1 Uka1,e1
UV 2	Bälle, Bänder und Reifen für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen, unter Berücksichtigung der Grundformen des ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen)	6.1 Mediengestützte Bew.beobachtung	8-10	BWK6.1 SKb1 Mka1,2, b1,2 Ukb1
UV 3	Alleine und im Team – Einfaches und faïres Kämpfen nach grundlegenden Regeln um Räume, Gegenstände und Punkte	9.1	10	BWK 9.1,2 Mkc1,e1,2,f1 UK e1
UV 4	Neue Bundesjugendspiele – Vorbereitung auf einen leichtathletischen Wettkampf der Klassen 5 und Erprobung grundlegender leichtathletischer Disziplinen: Wurf (Flutterball), Medizinball-Weitstoß, Hochsprung, Pendelstaffel, Balltransportlauf (gemeinsam mit der Sekundarschule – Vorbereitung durch das VGK in ungeraden Kalenderjahren)	3.1	10	BWK3.2+3 SKe2,f1 Mkf1,d1 UKd1
UV 5	Durchführung eines Bewegungsparcours zur Sammlung vielseitiger Bewegungserfahrungen beim Rollen, Fahren und Gleiten mit Rollbrettern, Pedalos und Teppichfliesen	8.1	8	BWK 8.1,2 Skc1,f1 Mkf1
UV 6	„ Rolle, Handstand, Rad... “ Spielerische Bewegungserfahrungen an unterschiedlichen Turngeräten (Schwerpunkt Boden) zur Gestaltung einer Bewegungsverbinding unter dem Gesichtspunkt der Sicherheitserziehung (u.a. eines sicheren Auf- und Abbaus)	5.1	12	BWK5.2,3 Ska2,b1, c1,f1 Mke1,a2 Uka1,b1
UV 7	Gemeinsam Aufwärmen – einen aeroben Ausdauer- /(Kraftausdauer)zirkel gemeinsam entwerfen, durchführen und nach der Anstrengung gemeinsam entspannen (parallel zu UV 1 oder anderem UV)	1.1	4-6	BWK1.1+2 Ska1+2,d3,f1,2 Mkd1 UKa1

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

<p>UV 8</p>	<p>„Wie machen Spiele für uns am meisten Spaß?“ Kleine Bewegungsspiele unter Betrachtung der Rahmenbedingungen (Spielidee, Regeln, usw.) und deren Anpassung an die Klasse, die Sporthalle oder den Pausenhof (Selbststeuerung)</p>	<p>2.1</p>	<p>10</p>	<p>BWK2.1+.2, 2.4 Ske1, Mke1+2, Uke1</p>		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: right;"> <p>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120/80 UE</p> <p>Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 88/58,5 UE</p> <p>Freiraum: 32/ 21,5 UE</p> <p style="text-align: right;">(45/67,5 Min.)</p> </td> </tr> </table>						<p>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120/80 UE</p> <p>Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 88/58,5 UE</p> <p>Freiraum: 32/ 21,5 UE</p> <p style="text-align: right;">(45/67,5 Min.)</p>
	<p>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120/80 UE</p> <p>Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 88/58,5 UE</p> <p>Freiraum: 32/ 21,5 UE</p> <p style="text-align: right;">(45/67,5 Min.)</p>					

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

UV Klasse 6	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (4WS) (67,6 Minuten)	
UV 9	Das Wasser erfahren „Wassergewöhnung“ – vielfältige Bewegungen im Wasser erfahren und wahrnehmen als Voraussetzung für ein freudvolles und sicheres Schwimmen	4.1+2	2	BWK4.1+2 Skf1 Mkf1 Ukc1,f1
UV 10	Springen, Tauchen, Bewegungsgestaltungen – freie Bewegungen und Leistungsanforderungen des Schwimabzeichens (Minimal: Bronze)	4.2+4	2	BWk4.2+4 Ska1,c1 Mka2,c1,f1 Ukc1
UV 11	Hundepaddeln oder Kraulen? Die Technik des Kraulschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Atmung, des Starts und der Wende	4.3	4	BWK4.3 Ska1,2 Mka2,f1 UKA1
UV 12 Ausdauerpirat: 30 Minuten ausdauernd und bei gleichbleibendem Tempo schwimmen	Ausdauernd schwimmen zur Erreichung des Schwimabzeichens Bronze (siehe aktuelle Anforderungen, Minimalanforderung) als Grundlage einer sicheren Schwimmfähigkeit und einer gesunden Lebensführung Ziel: Ausdauerleistung für das Abzeichen Gold – (Das Abzeichen wird in Klasse 7 vervollständigt – bitte Unterlagen über erbrachte Leistungen an die Sportlehrkraft der Klasse 6 weiterleiten)	1.2	3	BWK1.4 Skd1,2,3 Mkd1 UKd1,f1
UV 13	Das Turnen am Boden – einfache Bewegungsverbindungen alleine und im Team erlernen, sich gegenseitig sichern und Präsentationen gestalten	5.2	7	BWK5.3,2 Skd2,b1 Mke1 UKd1
UV 14	Ninja-Warriors - Turnen - Springen, Stützen, Balancieren, Hängen, Schaukeln, Schwingen an Geräten mit Sicherheits- und Hilfestellungen - turnerische Bewegungen in herausfordernden Bewegungslandschaften erproben zur Erweiterung der individuellen Bewegungs- und Körpererfahrungen	1.3	5	BWK 5.1 BWK 1.2,1.3 Ska2 f1 Mke1, f1
UV 15	„Wir spielen fair mit- und gegeneinander Basketball“ - Erste Schritte zum regelgerechten, mannschaftsgerechten und taktisch angemessenen Basketball-Spiel.	7.2 Mediengestützte Bew.beobachtung	14	BWK 7.2,3 Ske1 Mka1,2,e2 Uke1

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

UV 16	Laufen, Springen, Werfen – Basisfertigkeiten vielseitig und spielerisch erproben und sich selbst einschätzen lernen	3.2	8	BWK 3.1 SKd1,2,3 Mka2
UV 17 neu	Lernförderliche Spiele + evtl. Ausflug zum Heidhof mit dem Rad? Selbstregulation verbessern und wahrnehmen: Inhibition, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität durch kleine Spiele trainieren	2.2	8+x	BWK2.3 Skd1,2,3 Ukd1
UV 18 neu	Videoclip-dance–Macarena, Fortnite dance oder andere bekannte Modetänze nachgestalten und umgestalten	6.2 Mediengestützte Bewegungsbeobachtung	12	BWK 6.2 Skb1,2 Mkb1,2, a1 Uka1
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 160/106 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 120/79,4UE Freiraum: 40/ 26,6 UE (45/67,5 Min.)				

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundarstufe

Schuljahr Woche	7 (2x67,5)	8 (2x67,5 + Ski)		9 (1. HJ 90 Minuten!)	10 (einmal 67,5)
1	LA	LA	BF 1.5	Badminton 7.5	LA – DOSB 3.5
2	10BF 3.3	10 BF 3.4	30		Auf bekannte und indiv. neue
3	BWK 3.1,2	Alternative Wettbewerbe	Min.		wärmen Disziplinen/ Mehrkampf
4	SK a2, MK a3, UK a3		Lauf		BF 1.6
5		BWK 3.4	BWK1.4		
6	Neu: Kugel/Speer/Weit?	SKe1	SK a1, d1,2		
7	Wdh. Hoch, Sprint, Wurf	UK d1,2	MK f2, UK d1		Freiraum
8	Tanz BWK 6.3	Lernförderliche S			Ballsportart (FR)
9	Jumpstyle	Konzentration			
10	SK b1,2/ MK b2,3 / UK b1,2	10 BF 2.4			
11	10 BF 6.1 V	BWK 2.1, MK a1		Fitnesszirkel	
12		Bewegungstheater		10 BF 1.7	
13		Akrobatik Pyramiden	Jonglage		Freiraum
14	Volleyball (FR)	10 BF 5.3	10 BF 6.4		
15		BWK 5.2,3	BWK 6.4	BWK 1,2+3	
16		SK c3, b1		SK f1, d1,2,3	
17		MK a3, b3, f1		MK a1, d1,2/UK a1, f1	
18		UK b1			
19	Schwimmen				
20	10 BF 4. 5 -7	Skigymnastik			
21	Ausdauer - 30Min 1.4	Endzonen	Skigymnastik		
22		Spiel			
23	Brustschwimmen	10 BF 7.3			
24		Rugby/ Flagfootb.			
25				Turnen	Turnen 5.5
26	DRSA Gold			10 BF 5.4	Le Parkour?
27	JR - DLRG	Skifahrt 10 BF 8.2 v		BWK 5.1,3	
28		BWK 1,2/UK a2 –		SK a2, c1,2	
29	Spiele/ Springen	Basketball		MK a3, f1	Barren/Reck/Balken?
30	Glücks- und	10 BF 7.4		UK a1,b1	
31	Strategiespiele	BWK 1+2			Freiraum
32	10 BF 2.3	SK e1+2/a2			Judo
33	MK e3, UK e1	MK e 1,2,3			10 BF 9.2
34				10 BF 6.5	BWK 1,2
35					MKa3,e3/UKe1
36				Rope skipping	Freiraum
37	Fußball (FR)				Base-/Beach- /Streetball
38					10 BF 7.6
39					BWK 7.4
40					

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundarstufe

UV Klasse 7	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (WS) (67,5 Minuten)	
UV 19	Höher, schneller, weiter – Leistungsgrenzen erfahren und beurteilen (Neu: Kugel/Speer/Weit? - Wdh. Hoch, Sprint, Wurf)	3.3	14	BWK 1,2,3 SK a2 MK a3 UK a3
UV 20	Hip Hop, Breakdance, Jump Style & Co – moderne Tanzbewegung zur Entwicklung, Präsentation und Beurteilung einer Gruppenchoreographie	6.3 (Video?)	12	BWK 2 SK b1,b2 MK b2,b3 UK b1,b2
UV 21	Volleyball (Frage an FK? VB fest aber Inhalt selber oder komplett offen lassen?)	Freiraum	10	
UV 22	Brustschwimmen unter den Aspekten Körperwahrnehmung und Leistung erfahren DRSA Gold	4.5	10	BWK 1 SK a1, a2
UV 23	Ausdauernd schwimmen können als Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern	1.4	6	???
UV 24	Im Wasser in Notfällen agieren können – Selbst- und Fremdrettung JR-DLRG	4.6	8	BWK 1, BWK 2 SK a1
UV 25	Spiele/Springen im Wasser	4.7	4	BWK 3
UV 26	Glücks- und Strategiespiele	2.3	10	BWK 2 MK e3 UK e1
UV 27	Fußball (Frage an FK? VB fest aber Inhalt selber oder komplett offen lassen)	FR	12	
<p>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120/80 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 88/58,5 UE Freiraum: 32/ 21,5 UE</p>				

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundarstufe

(45/67,5 Min.)				
UV Klasse 8	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (4WS) (67,6 Minuten)	
UV 28	Alternative Wettbewerbe (Leichtathletik) (Planung und Durchführung eines alternativen Wettbewerbes (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Beachtung sportphysiologischer und gesundheitlicher Aspekte?)	3.4	7	BWK 4 SK e1 UK d1, d2
UV 28.1	30 Minuten Ausdauerlauf (So weit mich meine Füße tragen - Trainingsprozesse beim Ausdauerlauf erfahren, beschreiben und durchführen können?)	1.5	7	BWK 4 SK a1, d1, d2 MK f2 UK d1
UV 29	Lernförderliche Spiele - Konzentration	2.4	8	BWK 1 MK a1
UV 30	Bewegungstheater - Akrobatik (Akrobatische Kunststücke in der Gruppe – Entwicklung einer akrobatischen Gestaltung im Paar und der Gruppe?)	5.3	7	BWK 2, BWK 3 SK c3, b1 MK a3, b3, f1 UK b1
UV 30.1	Bewegungstheater – Jonglage (in Verbindung mit UV 30)	6.4	7	BWK 3 MK b1 (Musik)
UV 31	Endzonenspiel – „Wie spielt man denn eigentlich woanders?“ – Bewegungsspiele (z.B. Rugby, Flag Football) aus anderen Kulturen zur Auseinandersetzung mit deren Werten und Normen (parallel zu UV 31.1 Skigymnastik)	7.3	7	BWK 3
UV 31.1	Skigymnastik (parallel zu UV 31)	8.1	7	

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

UV 32	Skifahrt - Sicher Gleiten im Schnee – Vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern	8.1 (V)		BWK 1, BWK 2 UK a2
UV 33	Basketball	7.4	16	BWK 1, BWK 2 SK e1, e2, a2 MK e1, e2, e3
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 160/106 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 120/79,4UE Freiraum: 40/ 26,6 UE (45/67,5 Min.)				
UV Klasse 9	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (WS) (67,5 Minuten)	
UV 34	Badminton („Wir organisieren einfache Spielsituationen mit- und gegeneinander im Badminton“ – Die Organisation von vereinfachten Spielsituationen im Badminton mit dem Ziel erste Erfahrungen des Mit- und Gegeneinanders unter Anwendung der elementaren Techniken zu machen.?)	7.5	10	
UV 34.1	Aufwärmen (Sinn und Zweck von sportartbezogener Erwärmung im Spannungsfeld von Ausdauer- und Spitzenbelastungen kennen und anwenden sowie Entspannungsmaßnahmen auch für den außerschulischen Bereich kennen lernen und als wichtige Regenerationsmöglichkeit für die Alltagsgestaltung anwenden können?)	1.6	10	BF 1.1 SK f2
UV 35	Fitnesszirkel Krafttraining, Koordinationstraining	1.7	12	BWK 1, BWK 2, BWK 3 SK f1, d1, d2, d3 MK a1, d1, d2 UK a1, f1

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundarstufe

UV 35.1	Freiraum (parallel zu UV 35)		12	
UV 36	Turnen (Turnen an Reck und Balken – Normierte Turnelemente zur gemeinschaftlichen Steigerung der Leistungssteigerung beim Turnen an Geräten?)	5.4 normgebunden	20	BWK 1, BWK 3 SK a2, c1, c2 MK a3, f1 UK a1, b1
UV 37	Rope Skipping – Verwenden von Seilen zur Gestaltung einer fitnessorientierten Gruppenpräsentation (parallel zu UV 37.1 – frei wählbar)	6.5	6	BWK 1
UV 37.1	Freiraum (parallel zu UV 37)	FR	6	
<p>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120/80 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 88/58,5 UE Freiraum: 32/ 21,5 UE</p> <p>(45/67,5 Min.)</p>				
UV Klasse 10	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (4WS) (67,6 Minuten)	
UV 38	DOSB (Leichtathletik) – bekannte und indiv. neue Disziplinen / Wettkämpfe (Hürden?)	3.5	12	
UV 39	Freiraum (Ballsportart)	FR	18	
UV 40	Step – Aerobic (BallKoRobics / Rope Skipping / Step Aerobic – Verwenden von Bällen / Seilen / Steppern zur Gestaltung einer fitnessorientierten Gruppenpräsentation?)	6.6 V?	6	BWK 1? MK a2, e2 UK a2

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe

UV 40.1	Unter dem UV Step-Aerobic: Step-Aerobic unter dem Aspekt Ausdauer – GLA I trainieren	1.8	6	
UV 41	Turnen – Le Parkour (in EPh streichen)	5.5 normungebunden	12	BWK1, BWK3 MK c1, c2 UK c1
UV 42	Judo	9.2	16	BWK 1, BWK 2 MK a3, e3 UK e1
UV 43	Base- / Beach- / Streetball?	7.6	8	BWK 4
UV 44	Freiraum (Absprache mit FK ob am Stück oder nach jedem UV etwas)		11	
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 160/106 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 120/79,4UE Freiraum: 40/ 26,6 UE (45/67,5 Min.)				

Entscheidungen zum Unterricht der Sekundastufe